Pfiffig, lecker und frisch – von uns auf Ihren Tisch!

Seit über 20 Jahren fest am Markt etabliert, bewirtet die RWS Cateringservice GmbH Menschen jeden Alters täglich mit ausgewogenen sowie altersgerecht und regionaltypisch zubereiteten Speisen. Als Frischkostanbieter sind wir auf die Gemeinschaftsverpflegung von Kindertageseinrichtungen und Schulen, Senioren- und Behinderteneinrichtungen sowie medizinischen Einrichtungen spezialisiert. Zudem betreiben wir Betriebsrestaurants, Kantinen und Cafeterien. In über fünf Bundesländern sind wir für unsere Kunden wirklich nah, persönlich da.

Gut informiert ist gut versorgt!

Als täglicher Ernährungspartner von über 20.000 kleinen und großen Gästen wollen wir mit dieser kleinen Broschüre zum Thema Allergene informieren und aufklären sowie mögliche Verwirrungen und Verunsicherungen vermeiden. Unser Ziel: eine ernährungsbewusste Speisenversorgung für Jung und Alt sowie Allergiker und Nicht-Allergiker.

Sie haben weitere Fragen oder Anmerkungen? Dann freuen wir uns auf Ihr Anliegen. Ihr RWS-Ansprechpartner steht Ihnen hierfür gern zur Verfügung.

Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

Unternehmen der RWS Gruppe

RWS Cateringservice GmbH

Telefon: 0341 561067-0

Telefax: 0341 561067-25

www.rws-gruppe.de

E-Mail: info@rws-cateringservice.de

Am Alten Flughafen 1

Gebäude 33

04356 Leipzig



wirklich nah. persönlich da

ne Abwehrsystem bildet Abwehrzellen. Dies führt zu einer Überreaktion in Form einer allergischen Gegenwirkung des Körpers. Die Reaktionen auf Allergene können von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein. Die Symptome einer Lebensmittelallergie sind weder typisch für ein bestimmtes Lebensmittel noch für ein bestimmtes Organ. Sie reichen von leichten Folgen z. B. einem Ausschlag bis hin zu schweren oder gar lebensbe-

drohlichen Reaktionen wie einer akut auftretenden

Kreislaufstörung, dem anaphylaktischem Schock.

Bei Menschen mit einer Lebensmittelallergie

reagiert der Körper auf das Allergen im Nahrungs-

mittel wie auf einen Fremdkörper. Das körpereige-

Allergie oder Unverträglichkeit:

der kleine, große Unterschied

Neben der Lebensmittelallergie gibt es ebenso die Unverträglichkeit gegenüber Nahrungsmitteln, oft auch als Intoleranz bezeichnet. In diesem Fall verträgt der Körper oftmals bestimmte Stoffe nicht, weil er sie nicht richtig aufnehmen oder verdauen kann. So können bereits kleine Mengen des unverträglichen Nahrungsmittels Beschwerden auslösen. Bei den Betroffenen wirkt sich dies vor allem auf den Magen-Darm-Trakt aus. Zu den Unverträglichkeiten zählen u.a. die Glutenunverträglichkeit, die Laktoseintoleranz und Fruktosemalabsorption (Milch- und Fruchtzucker).

mögliche allergische Mund-Rachen-Raum Reaktionen Juckreiz, Husten, geschwollene Lippen, Zunge, Gaumen Atemwege Niesen, Husten, Atemnot, Rötung, Schwellung, Juckreiz pfeifender Atem weitere Symptome Magen-Darm-Trak Kopfschmerzen, Migräne, Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit, schwere Kreislaufreaktion, Durchfall, Blähungen anaphylaktischer Schock

Milch Käşe

Milchallergie oder -unverträglickeit?

Der Allergiker reagiert auf das Eiweiß in der Milch und darf daher die Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse nicht zu sich nehmen.

Menschen mit Laktoseintoleranz können den Milchzucker nicht verdauen. Den Betroffenen fehlt das Enzym Laktase, welches für die Spaltung der Laktose zuständig ist. Im Gegensatz zu Milchallergikern können sie auf laktosearme oder -freie Produkte ausweichen.

Neu im Küchen-ABC: A für Allergenmanagement

Wir wollen unsere Gäste qualitätsorientiert, ausgewogen und ernährungsbewusst versorgen. Damit uns dies auch bei Allergikern gelingt, haben wir ein umfassendes Allergenmanagement aufge-

baut. Darin wird von der Warenanlieferung bis zum Endverbraucher detailliert der verantwortungsvolle Umgang mit allergenen Rohstoffen, Zwischenund Endprodukten beschrieben und festgelegt.

• • •

Zu den wichtigsten Punkten unseres Allergenmanagements gehören:

- der ausschließliche Einkauf von gelisteten Lebensmitteln mit hinterlegten Allergenen
- die eindeutige Etikettierung aller Rohstoffe und Lagerungsbehälter
- Speiserezepturen, die im Warenwirtschaftssystem genau hinterlegt sind
- die r\u00e4umliche und zeitliche Trennung der Rohwarenver- und -weiterverarbeitung
- die separate Zubereitung von Speisen für Allergiker
- die Überprüfung der Reinigungsprozesse aller Arbeits- und Messgeräte, Flächen und Lagerungsbehälter

- die Verwendung von separatem Besteck für jede Speisenkomponente und sofortiges Verschließen der Ausgabebehältnisse nach jeder Essenausgabe
- den Einbezug der Allergene in die Risikound Gefahrenbewertung entlang der gesamten Wertschöpfungskette
- die ausführliche Information und regelmäßige Schulung unserer Küchenteams über die Hintergründe und neuen Prozesse am Arbeitsplatz
- die kontinuierliche fachliche Begleitung unserer Ausgabekräfte durch unsere Diätköche und Ökotrophologin

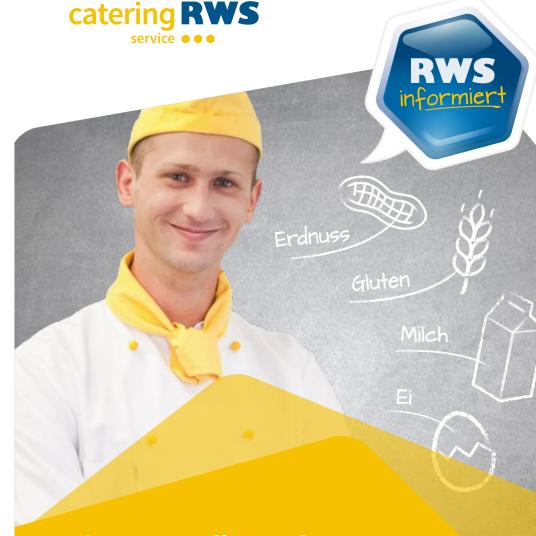
SO₂

Schwefeldioxide und Sulfite

... Sulfite sind Salze der Schwefelsäure und kommen natürlicherweise auch in Pflanzen wie Meerrettich, Zwiebeln, Knoblauch, Schalotten, Lauch und Schnittlauch vor. Sie sind mit für die Schärfe der Lebensmittel sowie für das Tränen der Augen beim Schneiden verantwortlich und haben eine gesundheitsfördernde Wirkung. Zudem wirken Sulfite, die durch die Einleitung von Schwefeldioxid in Flüssigkeiten entstehen, als Salze zur Farbstabilisierung von Trockenobst oder zur Haltbarkeit von frischen Kartoffeln oder Gemüsezubereitungen.

Ach so Allergene – und was sind Zusatzstoffe?

Allergene sind ganz natürliche Lebensmittel. Zusatzstoffe sind, wie der Name bereits verrät, Stoffe, die dem Lebensmittel zusätzlich zugeführt werden. Zum Beispiel aus technologischen Gründen während der Herstellung, um die Verarbeitungseigenschaften, die Optik oder Haltbarkeit eines Produktes zu verbessern. Hierzu zählen Farbstoffe, Emulgatoren, Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Bei der Zubereitung unserer Speisen versuchen wir Zusatzstoffe weitgehend zu vermeiden. Sofern dies nicht möglich ist, werden die Zusatzstoffe auf unserem Speiseplan numerisch von 1 bis 10 gekennzeichnet.



Genussvolle und sichere Verpflegung

Der Allergenkompass der RWS Cateringservice





Sicher Essen – leichter Essen

für circa 20 Prozent der deutschen Bevölkerung

Genuss ohne deutliche Nebenwirkungen.

Rund 30 Millionen Menschen leiden in Deutschland sicher essen können. Um Nahrungsmittelallerginach Einschätzungen von Medizinern sowie dem kern das Leben zu erleichtern, müssen seit Dezem-Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB) an ber 2014 über die Allergene, welche besonders Allergien. Die bekanntesten Symptome sind der häufig Lebensmittelallergien und -unverträglich-Heuschnupfen, aufgrund einer Pollenallergie, gerökeiten auslösen, informiert werden. Dies gilt von tete Augen und eine juckende Haut als Reaktion auf nun an nicht mehr nur für verpackte Lebensmittel. den Kontakt mit Tierhaaren oder Hausstaubmilben. sondern auch bei allen Speisen in öffentlichen Immer mehr Menschen reagieren jedoch auch auf Restaurants sowie in der Gemeinschaftsverpfle-Nahrungs- und Lebensmittel mit Unverträglichkeigung. Geregelt wird dies durch die Lebensmittel ten oder sogar Allergien. Nach Einschätzungen des Informations verordnung (LMIV), sie gilt in allen DAAB kommen Lebensmittelallergien heute dop-Mitgliedsstaaten der EU. pelt so häufig vor. wie vor zehn Jahren. So bedeutet

der Verzehr von Nahrungsmitteln nicht immer ein

Allergene: natürliche Lebensmittel oder was?

auf den Tisch.

Allergene sind ganz natürliche Lebensmittel, die Speisenkompass: für Menschen ohne Allergie oder Unverträglichkeit völlig harmlos sind. Bei Menschen mit einer Lebens-Kennzeichnungspflicht von Allergenen mittelallergie führen bestimmte Stoffe wie Nüsse, Anstatt des gesamten verarbeiteten Lebensmittels Milch oder Fisch jedoch zu einer Überreaktion des sind jeweils nur bestimmte, darin befindliche Stoffe körpereigenen Abwehrsystems. Der Körper stuft ein an sich harmloses Eiweiß (Protein) fälschlichermögliche Auslöser für Allergien und Unverträglichkeiten. Besonders für Kinder und Jugendliche ist es weise als gefährlich ein und bildet vermehrt Antidaher nicht einfach zu wissen, welche Speisen sie körper, die sich in allergischen Reaktionen zeigen.

Die Hitliste der Allergene

Allergische Reaktionen können durch eine Vielzahl von Lebensmitteln ausgelöst werden. Die Mehrzahl der Allergiker reagiert jedoch auf eine überschaubare Anzahl an Lebensmitteln, die mit rund 90 Prozent als Auslöser allergischer und anderer Unverträglichkeitsreaktionen verantwortlich sind. Allergene und Stoffe, die Unverträglichkeiten auslösen, sind:



Allergene und Stoffe, die Unverträglichkeiten auslösen			Dazu gehören Zutaten und Erzeugnisse
	- <u>-</u> ₹₩9-	glutenhaltiges Getreide und daraus gewonnene Erzeugnisse	a1 Weizen, a2 Roggen, a3 Gerste, a4 Hafer, a5 Dinkel, a6 Kamut
)		Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse	Krebse, Shrimps, Garnelen, Langusten, Hummer, Scampi, Crevetten in Krebsbutter, Shrimpspaste
		Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse	Eier von Hühnern und anderem Nutzgeflügel in Mayonnaise, Desserts, Panaden
		Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse	alle Fischarten – roh, zubereitet und aus der Konserve, Kaviar und Roggen in Gelatine, Würzsaucen
		Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse	Erdnussbutter, Erdnussöl in vegetarischem Fleischersatz, Dressings, Pesto, Studentenfutter
		Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse	Sojamilch, -mehl, -grieß, Tofu, Miso in Würz- saucen, vegetarische Aufstriche
		Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose)	Milch von Kühen und allen Nutztierarten in Joghurt, Käse, Schokolade
		Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse	h1 Mandeln, h2 Haselnüsse, h3 Walnüsse, h4 Cashewnüsse, h5 Pekannüsse, h6 Paranüsse, h7 Pistazien
		Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse	Stangen- und Bleichsellerie, Sellerieknolle, Staudensellerie in Gewürzmischungen, Brühe, Bouillon, Feinkostsalate, Wurstwaren
		Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse	Senfsaat, -öl, -blätter in Wurstwaren, Gewürz- mischungen, sauer eingelegtes Gemüse, Soßen
		Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse	Sesamsaat, Sesamöl in Brot, Gebäck, Süßspeisen, Frühstückscerealien
	š. So,	Schwefeldioxid und Sulfite sowie daraus gewonnene Erzeugnisse	in mit Schwefel behandelten Trockenobst, Pilze
n	***************************************	Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse	Lupinenmehl und -eiweiß in vegetarischem Fleischersatz
		Weichtiere und Weich-	Tintenfische, Calamaris, Oktopus und alle

Schnecken- und Muschelarten in Paella

RWS: mit Transparenz zum sicheren Genuss

Unser Anspruch an ein optimales Catering sind eine vielfältige und individuelle Speisenauswahl sowie ein regionales und saisonales Angebot. Dazu zählt auch die Qualität der Speisen. Vor allem aber: Es muss ohne Bedenken schmecken. Mit unserer Kennzeichnung der Allergene anhand von Kleinbuchstaben von a bis n erhalten daher unsere kleinen wie großen Gäste einen Allergenkompass zu ihrem frischen und leckeren Essen. Diese finden sich auf unseren gedruckten RWS-Speiseplänen sowie in unserem Online-Bestellsystem für Kita- und Schulkinder.

Unser Allergenkompass im Speiseplan



Allergene

a - glutenhaltiges Getreide, a1 - Weizen- und Weizenerzeugnisse, c - Eier und Eiererzeugisse, d - Fisch und Fischerzeugnisse, g - Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), i - Sellerie und Sellerieerzeugnisse, j - Senf und Senferzeugnisse

Unter die Lupe genommen: Allergene ganz konkret

Kartoffelpüree

Backfisch Gluten (a), Weizen (a1), Fisch (d), Senf (i)

Pfiffig, lecker und frisch: Heut' gibt's ein Backfischfilet mit Kartoffelpüree und Gurkensalat von uns auf den Tisch. Reich an natürlichen Nährstoffen, beinhaltet dieser Mittagstisch ganz normale Zutaten. Allergiker sollten jedoch achtsam sein, enthält das Gericht doch Gluten, Fisch, Milch und Senf und die sind nach der LMIV kennzeichnungspflichtig.

Nahrungsmittel mit hohem Risiko allergischer Reaktionen

Nüsse, Hülsenfrüchte, Fische, Schalentiere und Rohgemüse, hier vor allem Sellerie, führen die Liste der auslösenden Stoffe für allergische Reaktionen an. Die häufigste Nahrungsmittelallergie in Deutschland ist allerdings die Milch- und Ei-Allergie. Aufgrund des vielfältigen Einsatzes von Eiern und Milch in der Nahrungsmittelverarbeitung wird beim Auftreten von Symptomen erst spät an eine Unverträglichkeit oder Allergie gegen Eier oder Milch gedacht.



... gehört als Bohne zur

Familie der Hülsenfrüchte Lupinensamen enthalten viel pflanzliches Eiweiß, Vitamin E und wichtige Spurenelemente wie Kalium. Kalzium und Magnesium. Lupine findet man in Lupinenmehl und -eiweiß und damit in Brot- und Backwaren. aber auch in vegetarischem Fleischersatz. Brotaufstrichen sowie Cerealien.

Gluten

... setzt sich aus verschiedenen Eiweißen zusammen. Eiweiße, welche sich vor allem in Getreidesorten wiederfinden. Daher kann Gluten enthalten sein in Brot, Teig- und Backwaren, Nudeln, Semmelbröseln und Panaden, Müsli, Schokolade und Eis sowie Suppen und Soßen.

... zählen zu den Hülsenfrüchten und weisen einen besonders hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Nährstoffen auf. Sie kommen u.a. vor in veganen, vegetarischen und asiatischen Gerichten. Speisefetten, Brot und Backwaren, Gewürzmischungen, Wurstwaren und Würzsoßen wie Soja und Teriyaki.

Mit unseren Sonderkostmenüs

Gewusst wie